



Blackout-Vorsorge: Checkliste Basisvorrat

Der Begriff „Blackout“ steht für einen plötzlichen, überregionalen, weite Teile Europas betreffenden und länger andauernden Strom-, Infrastruktur- sowie Versorgungsausfall. Das hat zur Folge, dass die gewohnte Versorgung mit lebenswichtigen Gütern und Dienstleistungen (Lebensmittel, Medikamente, Gesundheitsleistungen) frühestens nach einer Woche wieder anlaufen wird. Viele Menschen vertrauen jedoch darauf, dass sie in einer solchen Notlage der Staat versorgen wird. Doch diese Hoffnung trügt! NIEMAND kann in einer solchen Krise Millionen Menschen zeitgleich versorgen! Wir werden daher nur das zur Verfügung haben, was wir jetzt vorbereiten und zu Hause verfügbar halten.

Einige Bürger:innen nehmen aber jene Hilfestellungen nicht an, die nicht in ihren Alltag passen. Ein Widerspruch, der sich kaum auflösen lässt.

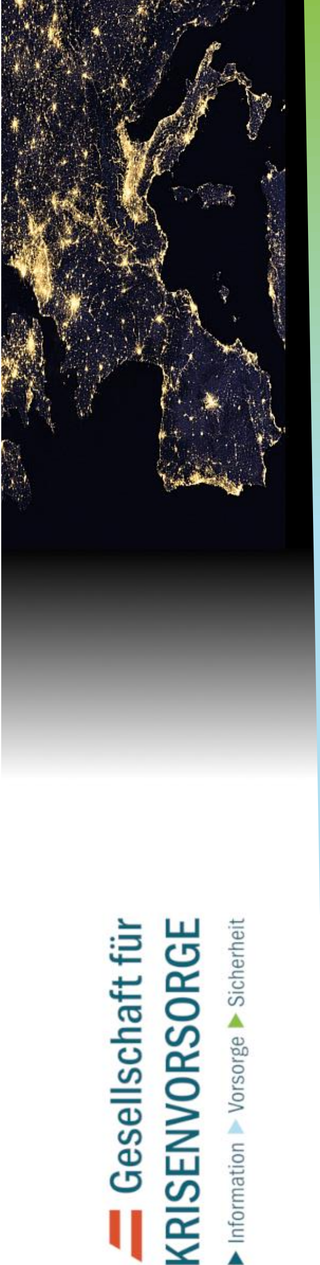
Vorsorge ist eben ein sehr individuelles und persönliches Thema. Um Ihnen dennoch einen einfachen Einstieg zu ermöglichen, haben wir eine einfache Hilfestellung zusammengestellt, die für möglichst viele Menschen passen sollte. Überlegen Sie bitte trotzdem, wie Sie eine solche Situation am besten bewältigen möchten.

Grundsätzliches zur Lagerhaltung

- Kaufen Sie ihren Krisenvorrat nicht auf einmal, sondern übers Jahr verteilt und ergänzen Sie diesen regelmäßig nach dem Verbrauch im Alltag. Das erleichtert den Umschlag vor dem Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD).
- Das angeführte MHD dient zur Orientierung. Viele Lebensmittel sind bei sorgfältiger Lagerung (kühl, trocken, lichtgeschützt) wesentlich länger genießbar. Nutzen Sie den eigenen Hausverstand: schauen, riechen, fühlen und schmecken, sollte das Datum überschritten worden sein.
- Wenn Ihnen das MHD trotzdem wichtig ist bzw. Sie die Lebensmittel nicht im Alltag verbrauchen können oder wollen, dann schenken Sie diese bitte rechtzeitig vor dem Erreichen des MHD karikativen Einrichtungen.
- Nutzen Sie Sonderangebote und Mengenrabatte.
- Schreiben Sie mit einem Plakatschreiber bzw. Permanentstift das Ablaufjahr groß und gut sichtbar auf die Verpackung. Das vereinfacht die Kontrolle.
- Eine Lagerung in Boxen erschwert den Schädlingsbefall und ist platzsparend.
- Die Ausrede, man habe keinen Platz, zählt nicht, denn es gibt keine Alternative! Spaghetti können z.B. platzsparend gelagert werden und finden überall Platz.
- In manchen Listen gibt es konkrete Kalorien- oder Nährstoffangaben. Abwechslung schadet nie, aber es geht letztlich um einen Notvorrat, wo auch gewisse Einschränkungen in Kauf genommen werden können.
- Grundsätzlich überstehen Menschen auch mehrere Wochen ohne Nahrungszufuhr. Dies ist allerdings eine mentale Herausforderung!
- Kritischer ist eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr. Bereits nach drei Tagen wird das lebensbedrohend. Sie sollten daher 2 Liter pro Person und Tag, für zumindest 3-5 Tage vorrätig halten.
- Sollte es hier ein Platzproblem geben, dann halten Sie zumindest Behältnisse bereit (Kübel, faltbare Wasserkanister etc.), um bei Bedarf von einer Notversorgungsstelle Wasser holen zu können.
- Bei der folgenden Liste gehen wir davon aus, dass Sie zumindest genügend Grundvorräte wie Öl, Salz, Zucker, Marmelade, Kaffee oder Teebeutel sowie Hygieneartikel wie Seife, Zahnpasta, Taschentücher, Desinfektionsmittel, Toilettenpapier, Monatshygiene ohnehin für zwei Wochen zu Hause vorrätig haben.
- Sie haben sicher auch Grundnahrungsmittel wie Kartoffel, Zwiebel oder Obst daheim. Diese zählen selbstverständlich auch zu Ihrem Basisvorrat.
- Die notwendige Kalorien- bzw. Energiezufuhr kann auch mittels Energieriegel gedeckt werden. Das sättigt zwar nicht so gut, macht die Bevorratung aber einfacher.

! Alles was Sie nun mehr verfügbar haben als bisher, ist bereits ein Gewinn! Rechnen Sie jedoch trotzdem damit, dass Sie damit zwei Wochen auskommen müssen!

[1] Siehe etwa http://helferwiens.echonet.at/media/file/214_checkliste.pdf, https://www.roteskreuz.at/stromausfall, https://blog.alertswiss.ch/de/rubriken/vorsorge/notvorrat/, http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/Checkliste/Checkliste.html





Eine einfache Hilfestellung ist zum Beispiel, einen zweiwöchigen Campingurlaub ohne gewohnte Versorgungsinfrastrukturen zu planen. Dann haben Sie all jene Dinge verfügbar, die Ihnen wichtig sind und die auch zu Ihnen und Ihrer persönlichen Lebenssituation passen. Mit dieser Checkliste können Sie einen individuellen Vorrat zusammenstellen, der gesund und abwechslungsreich ist. Die erforderliche Menge[8] runden Sie am besten auf volle Kilogramm/Verpackungsgrößen auf.

Tag (1 Person, 250g)	Reis	Mais[2]	Erbsen[2]	Nudeln[3]	Tomatensauce, Sugo[2]	Kartoffeln	Kartoffelpüree-Pulver[2]	Sauerkraut[2]	Haltbares Brot[4]	Hafer-/Getreideflocken	Gries	Trockenfrüchte	Packerlsuppen	Essiggurken[2]	Bohnen[2]	Rote Rüben[2]	Kirschen[2]	Pfirsiche[2]	Energieriegel	[5]	[5]	[5]
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
Σ[6]																						
x 250g[7]																						
x Personen[8]																						

[2] Konservendosen/Verpackung | [3] 3x mehr Kalorien als Reis | [4] Zwieback, Knäckebrot | [5] Spezialnahrung für Säuglinge, Konservendosen aller Art, Futter für Haustiere, etc. | [6] Anzahl | [7] Gewicht (Anzahl * 250g oder Verpackungsgröße (Dose)) | [8] Gewicht/Verpackung * zu versorgende Personen = Ihr gesamter Einlagerungs-/Einkaufsbedarf